



Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 89*

Zalecenia dla pacjenta po operacji zatok szczękowych

- oszczędzający tryb życia (przez okres 7 - 10 dni unikanie niewielkich wysiłków fizycznych),
- do miesiąca po zabiegu unikanie intensywnego wysiłku fizycznego (basen, siłownia),
- dbanie o drożność nosa oraz utrzymanie właściwego nawilżenia błony śluzowej nosa - zapuszczanie zleconych kropli do nosa,
- błonę śluzową nosa można nawilżać izotonicznym roztworem soli fizjologicznej (0,9 % NaCl) lub soli morskiej w aerozolu (m.in. preparaty: NasoDrill, Solik, Sterimar, Marimer, Disnemar),
- ze względu na suchość w przewodach nosowych i zaleganie skrzepów krwi zaleca się stosowanie tłustych maści lub preparatów natłuszczająco - nawilżających (np. Rinopanteina, Panterin, Nozoil, Apteo Care Nos Spray),
- systematyczne przyjmowanie zleconych leków,
- przy antybiotykoterapii przyjmowanie probiotyków przez cały okres stosowania kuracji antybiotykowej oraz kilka dni po jej zakończeniu w celu odbudowy prawidłowej flory jelitowej (lek należy przyjmować najlepiej 2 godziny po zażyciu antybiotyku),
- w razie wystąpienia dolegliwości bólowych przyjmowanie leków p/bólowych zgodnie z zaleceniem lekarskim,
- delikatne oczyszczanie nosa - we wczesnym okresie pooperacyjnym zabronione jest wydmuchiwanie nosa,
- obserwacja gojenia się rany pooperacyjnej,
- do czasu wygojenia się rany w przedsionku jamy ustnej i usunięcia szwów należy unikać gryzienia - stosować dietę papkowatą,
- eliminacja drażniących, kwaśnych, pikantnych pokarmów oraz gazowanych napojów,
- zakaz spożywania gorących pokarmów oraz picia gorących napojów i alkoholu
- unikanie kąpeli w gorącej wodzie,
- unikanie ekspozycji na słońce i wysokiej temperatury (np. sauna, solarium),
- przestrzeganie wzmożonej higieny jamy ustnej, zwłaszcza po każdym posiłku - stosowanie do płukania jamy ustnej płynów antyseptycznych (Azulan, Salvament, Dentosept, Eludril), naparów z ziół (rumianek, szalwia). Jamę ustną można ponadto płukać 0,9% NaCl lub przegotowaną wodą,



- dbanie o ogólną odporność organizmu, unikanie infekcji,
- unikanie narażenia na alergeny,
- zapewnienie właściwego mikroklimatu pomieszczeń, zwłaszcza w czasie snu - temperatura powietrza nie powinna przekraczać 20 st.C, zalecana wilgotność powietrza to minimum 70% (zatoki „nie lubią” suchego powietrza, które je podrażnia),
- unikanie miejsc zakurzonych, zadymionych - pomieszczenia powinny być często odkurzane i wietrzone,
- zakaz palenia papierosów - śluz wyścielający drogi oddechowy u palaczy ma zwiększoną lepkość i ciągliwość, co utrudnia funkcjonowanie rzęsek,
- dbanie o stan uzębienia, (zapobieganie próchnicy i chorobom przyzębia),
- w przypadku wystąpienia krwawienia z nosa należy zastosować okład z lodu na kark i okolice nosa,
- przestrzeganie wyznaczonych wizyt kontrolnych w poradni laryngologicznej,
- w razie wystąpienia podwyższonej temperatury ciała, silnego bólu głowy, krwawienia z jamy ustnej oraz wystąpienia innych niepokojących objawów konieczna jest konsultacja lekarska.

Bibliografia:

1. Janczewski G. (red.): Otorynolaryngologia praktyczna. Podręcznik dla studentów i lekarzy, Via Media, Gdańsk 2005.
2. Janczewski G., Osuch-Wójcikiewicz E. (red.): Ostry dyżur otolaryngologia, α -medica press, Bielsko Biała 2003.
3. Krzeski A., Janczewski G. (red.): Choroby nosa i zatok przynosowych, Urban & Partner, Wrocław 2003.
4. Latkowski B. (red.): Technika zabiegów i operacji w otorynolaryngologii, PZWL, Warszawa 2000.
5. Misiótek M., Stankiewicz C.: Miejsce operacji Caldwell-Luca we współczesnej rynologii, Magazyn Otolaryngologiczny 2006, 5 (4).